

# Italienischer Brot-Salat mit Wolfsbarsch

## Für zwei Personen

2 Wolfsbarschfilets à 120 g	1 Ciabatta	1 Bund Rucola
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Zucchini
2 Tomaten	2 Schalotten	2 getrocknete Öl-Tomaten
Butter, Mehl	30 g Butterschmalz	1 TL Senf
3 EL Gurkenwasser	3 EL Öl	2 Zweige Basilikum
Zucker, Pfeffer, Salz		

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Vom Ciabatta vier dünne Scheiben abschneiden. Diese mit Öl bestreichen, um einen Metallring legen und festbinden. Das Brot im Ofen etwa sechs Minuten knusprig rösten, erkalten lassen und vorsichtig von den Ringen lösen. Für die Vinaigrette zwei Tomaten zerkleinern und mit zwei Esslöffeln Wasser kurz aufkochen. Den Saft sodann durch ein Tuch gießen und als Grundlage für die Salatsoße verwenden. Das Öl, das Gurkenwasser und den Senf dazugeben und aufschlagen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Paprika schälen, vierteln und entkernen. Die Schalotten abziehen. Gemeinsam mit den Zucchini und den Paprika in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse kurz in dem kochenden Salzwasser blanchieren. Die eingelegten Tomaten trocken tupfen und fein würfeln. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Anschließend ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Nun das Gemüse und die Kräuter in eine Schüssel geben. vom Ciabatta in kleine Würfel schneiden und in dem Butterschmalz knusprig braten. Die Wolfsbarschfilets waschen, trocken tupfen, salzen und auf der Hautseite leicht mehlen. Eine beschichtete Pfanne mit Butter auspinseln und die Fischfilets mit der Mehlseite in die noch kalte Pfanne legen. Langsam die Pfanne erhitzen und den Fisch bei mäßiger Temperatur kross braten. Vor dem Servieren etwa zwei Esslöffel der Tomatenvinaigrette unter das gewürfelte Gemüse ziehen. Nochmals abschmecken. Zum Schluss die gebratenen Brotwürfel hinzufügen. Zum Anrichten auf jeden Teller einen Brotring stellen. Diesen mit dem Brotsalat füllen. Den Rucola waschen und mit der restlichen Vinaigrette kurz marinieren. Den Italienischen Brotsalat mit dem Wolfsbarsch auf Tellern anrichten, mit dem Salat garnieren und servieren.

Heinz-Günther Adolphs am 10. Juli 2012